

Flammer, August; Nakamura, Yuka

An den Grenzen der Kontrolle

Jerusalem, Matthias [Hrsg.]; Hopf, Diether [Hrsg.]: Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen. Weinheim : Beltz 2002, S. 83-112. - (Zeitschrift für Pädagogik, Beiheft; 44)



Quellenangabe/ Reference:

Flammer, August; Nakamura, Yuka: An den Grenzen der Kontrolle - In: Jerusalem, Matthias [Hrsg.]; Hopf, Diether [Hrsg.]: Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen. Weinheim : Beltz 2002, S. 83-112 - URN: urn:nbn:de:0111-opus-39322 - DOI: 10.25656/01:3932

<https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0111-opus-39322>

<https://doi.org/10.25656/01:3932>

in Kooperation mit / in cooperation with:

BELTZ

<http://www.beltz.de>

Nutzungsbedingungen

Gewährt wird ein nicht exklusives, nicht übertragbares, persönliches und beschränktes Recht auf Nutzung dieses Dokuments. Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen, nicht-kommerziellen Gebrauch bestimmt. Die Nutzung stellt keine Übertragung des Eigentumsrechts an diesem Dokument dar und gilt vorbehaltlich der folgenden Einschränkungen: Auf sämtlichen Kopien dieses Dokuments müssen alle Urheberrechtshinweise und sonstigen Hinweise auf gesetzlichen Schutz beibehalten werden. Sie dürfen dieses Dokument nicht in irgendeiner Weise abändern, noch dürfen Sie dieses Dokument für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, aufführen, vertreiben oder anderweitig nutzen. Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

Terms of use

We grant a non-exclusive, non-transferable, individual and limited right to using this document.

This document is solely intended for your personal, non-commercial use. Use of this document does not include any transfer of property rights and it is conditional to the following limitations: All of the copies of this documents must retain all copyright information and other information regarding legal protection. You are not allowed to alter this document in any way, to copy it for public or commercial purposes, to exhibit this document in public, to perform, distribute or otherwise use the document in public.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.

Kontakt / Contact:

peDOCS
DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation
Informationszentrum (IZ) Bildung
E-Mail: pedocs@dipf.de
Internet: www.pedocs.de

Zeitschrift für Pädagogik · 44. Beiheft

Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen

Herausgegeben von
Matthias Jerusalem und Diether Hopf

Beltz Verlag · Weinheim und Basel

Die in der Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, insbesondere das der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil dieser Zeitschrift darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsanlagen, verwendbare Sprache übertragen werden. Auch die Rechte der Wiedergabe durch Vortrag, Funk- und Fernsehsendung, im Magnettonverfahren oder auf ähnlichem Wege bleiben vorbehalten. Fotokopien für den persönlichen oder sonstigen eigenen Gebrauch dürfen nur von einzelnen Beiträgen oder Teilen daraus als Einzelkopie hergestellt werden. Jede im Bereich eines gewerblichen Unternehmens hergestellte oder genutzte Kopie dient gewerblichen Zwecken gem. § 54 (2) UrhG und verpflichtet zur Gebührenzahlung an die VG Wort, Abteilung Wissenschaft, Goethestr. 49, 80336 München, von der die einzelnen Zahlungsmodalitäten zu erfragen sind.

© 2002 Beltz Verlag · Weinheim und Basel
Herstellung: Klaus Kaltenberg
Druck: Druckhaus »Thomas Müntzer«, Bad Langensalza
Printed in Germany
ISSN 0514-2717

Bestell-Nr. 41145

Inhaltsverzeichnis

Theoretischer Teil

<i>Matthias Jerusalem</i>	
Einleitung	8
<i>Wolfgang Edelstein</i>	
Selbstwirksamkeit, Innovation und Schulreform	
Zur Diagnose der Situation	13
<i>Ralf Schwarzer/Matthias Jerusalem</i>	
Das Konzept der Selbstwirksamkeit	28
<i>Andreas Krapp/Richard M. Ryan</i>	
Selbstwirksamkeit und Lernmotivation	
Eine kritische Betrachtung der Theorie von Bandura aus der Sicht der Selbstbestimmungstheorie und der pädagogisch- psychologischen Interessentheorie.	54
<i>August Flammer/Yuka Nakamura</i>	
An den Grenzen der Kontrolle	83

Empirischer Teil

<i>Diether Hopf</i>	
Einleitung	114
<i>Judith Bäßler/Diether Hopf</i>	
Die Rahmenbedingungen der Versuchsschulen	118
<i>Waldemar Mittag/Dietmar Kleine/Matthias Jerusalem</i>	
Evaluation der schulbezogenen Selbstwirksamkeit von Sekundarschülern	145
<i>Lars Satow</i>	
Unterrichtsklima und Selbstwirksamkeitsdynamik	174
<i>Gerdamarie S. Schmitz/Ralf Schwarzer</i>	
Individuelle und kollektive Selbstwirksamkeitserwartung von Lehrern	192

August Flammer/Yuka Nakamura

An den Grenzen der Kontrolle

1. Einleitung

Leben besteht wesentlich in Austauschprozessen mit der Umwelt. Lebewesen müssen ihr Leben nach den Bedingungen ihrer Umwelt richten (auf Beton kann kein Lindenbaum wachsen; wer in unserer Schule bestehen will, muss die geforderten Lernziele erreichen), und sie müssen sich von den Angeboten ihrer Umgebung ernähren, im wörtlichen wie im übertragenen Sinn (Sozialisation besteht in der Verinnerlichung einer bestimmten Kultur). Vollständig ihrer Umwelt ausgeliefert sind die Lebewesen jedoch nicht; sie regulieren bis zu einem gewissen Grad den Einfluss, den die Umwelt auf sie ausübt. Sie selektieren zum Beispiel, was sie essen; Menschen wählen aus, was sie sehen oder hören wollen; Lebewesen verändern die Umwelt zu ihren Gunsten, indem sie z.B. Häuser bauen, sich warm kleiden, Gärten anlegen, reisen und andere Menschen aufsuchen. Es hat sich eingebürgert, diese Regulation als Kontrolle zu bezeichnen. Gelegentlich sagt man auch Wirksamkeit oder Selbstwirksamkeit oder Macht (vgl. Schwarzer/Jerusalem in diesem Band).

In diesem Kapitel geht es darum, Grenzen der Kontrolle und der Kontrolltheorien zu erkunden und wenn möglich auszuweiten. Wir gehen dabei schrittweise vor, sozusagen vom mehr Vordergründigen zum mehr Hintergründigen, von den unmittelbaren Phänomenen zur Theorie und dem dahinter liegenden Menschenbild, vom raschen Erfolg zur Erfolglosigkeit und zum weniger evidenten Erfolg. Der allererste Abschnitt jedoch ist so etwas wie eine Hommage an den Erfolg, den praktischen und den wissenschaftlichen. Darauf folgen im zweiten Abschnitt Schwierigkeiten, denen nach Kontrolle strebende Menschen fast auf Schritt und Tritt begegnen.

2. Zur Funktionalität der Kontrolle

Wenn wir einem Menschen Kontrolle zusprechen, meinen wir, dass er die Macht besitzt, ein bestimmtes Ereignis (inkl. Zustand) oder eine Klasse von Ereignissen herbeizuführen, aufrechtzuerhalten oder zu vermeiden. Kontrolle ist nicht nur ein unverzichtbarer, elementarer Lebensprozess, ohne den alle Lebewesen auch in den wohlgesinntesten Umwelten verkümmern, ja zerstört

würden, Kontrolle ist auch etwas, das die Menschen bis zu einem gewissen Grad als beglückend empfinden.

2.1 Kontrolle ermöglicht erfolgreiches Handeln

Wer mit eigenen Kräften ein Ziel anstrebt, muss über die Mittel und Wege verfügen, die zum Ziel führen. Unter normalen Umständen werden größere Anstrengungen zur Erreichung eines Ziels nur übernommen, wenn man selbst überzeugt ist, die entsprechenden Mittel resp. Kontrolle darüber zu besitzen. Handlungserfolg setzt Kontrolle voraus, Handlungsinitiative und Durchhaltewille verlangen eine persönliche Kontrollüberzeugung.

Natürlich kann man sich in seinen Überzeugungen auch irren. Man kann sich Kontrolle zumuten, die man nicht hat, und man kann Kontrolle, die man eigentlich hat und ausüben könnte, übersehen.¹ Beides ist nicht funktional.

Handlungen resp. die Ausübung von Kontrolle haben immer auch Nebenwirkungen. Diese können wichtiger sein als die unmittelbar angestrebten Wirkungen. So kann ein Schüler sich anstrengen, seine Schulaufgaben gewissenhaft zu lösen; er wird dabei manches lernen, auch wenn es nicht sein explizites Ziel ist, genau das oder jenes zu lernen. Genau so kann der Wille eines kranken Menschen, sein Leben rasch wieder in normale Bahnen zu lenken, Genesungsprozesse beschleunigen. Verschiedene Befunde zeigen, dass wer gesund werden will, es rascher wird, als wer sich der Krankheit überlässt (Frei 1996; Janoff-Bulman/Wortman 1977; Reed u.a. 1994; Rodin 1986). Wer Herausforderungen und Belastungen entschlossen angeht, in der Überzeugung, dass er ihnen gewachsen ist, verhindert Stress (Burger 1989; Perez/Reichert 1992; Semmer 1990; Wiebe 1991). Kontrollüberzeugungen sind eine wichtige Basis für Optimismus, Initiative und Durchhaltewillen (D'Agostino/Pittman 1982; Lütkenhaus 1987; Pittman/D'Agostino 1985) und steigern entsprechend das allgemeine Wohlbefinden (Diener 1984; Flammer/Grob/Lüthi 1989; Hohmann 1988).

2.2 Kontrollüberzeugungen begründen persönlichen Selbstwert

Wir unterscheiden Kontrolle und Kontrollausübung. Während die Kontrollausübung eine aktuelle Aktivität darstellt, bezieht sich Kontrolle auf die (stabile) Möglichkeit, nach Bedarf Kontrolle auszuüben. Wir haben vieles „im

1 Das ist der Grund, warum wir in der Berner Tradition von Kontroll-Meinungen statt von Kontrollüberzeugungen sprechen (Flammer 1990). Der Begriff der Meinung suggeriert deutlicher als der Begriff der Überzeugung die Möglichkeit, dass man sich irren könnte.

Griff“, auch wenn wir aktuell nichts dazu tun. So kann eine Schülerin nach Bedarf ein Klavierstück von Schumann spielen, auch wenn sie das nicht permanent tut. Das ist ihr von besonderer Bedeutung, wenn sie auch darum weiß. Sie kann sich (jederzeit) für musikalisch halten. Andererseits hält sich ein Schüler, der sich in der Regel keine erfolgreiche Prüfung zutraut, für einen schwachen Schüler.

Selbstverständlich ist es nicht unwichtig, welche Attribute unser Selbstkonzept besitzt. Auf gewisse Dinge sind wir stolz, über andere schämen wir uns. Kontrollüberzeugungen rechtfertigen Selbstwert; die Überzeugung, in wichtigen Dingen keine Kontrolle zu haben, insbesondere wenn andere diese Kontrolle haben, unterminiert den subjektiven Selbstwert. Und dass das Selbstkonzept immer auch bestimmte Handlungsinitiativen ermöglicht oder verhindert, schließt den Kreis zu den vorherigen Ausführungen.

Die bisherige Darstellung könnte sich wie eine primitive Anthropologie lesen: Der Mensch ist in der Welt, wirkt, ist Wirkungen ausgesetzt und korrigiert. Kontrolle soll er haben, so viel wie möglich, das tut in mancher Beziehung gut. Wer keine oder zu wenig Kontrolle hat, dem soll sie gegeben werden oder der soll sie sich erwerben; wer ungenügende oder inadäquate Kontrollmeinungen hat, soll diese verändern und vielleicht mit therapeutischer Hilfe erhöhen.

So einfach ist es aber nicht, weder das grundsätzliche Verhältnis Mensch-Welt noch die individuellen und die subjektiven Korrekturmöglichkeiten. Wir möchten deshalb im Folgenden Hindernisse und Probleme besprechen, mit denen sich Individuen konfrontiert sehen können, sowie Strategien des Umgangs mit solchen Problemen. Davon ausgehend, wollen wir nachher den Blick auf grundsätzliche Fragen der Konzeptualisierung und Beurteilung von Kontrolle ausweiten.

3. Probleme der Kontrollierenden

Je mehr Kontrolle ein Mensch hat, resp. je positiver seine subjektiven Kontrollmeinungen sind, desto zufriedener resp. gesünder resp. stressfreier etc. ist er. Alle positiven Korrelationen haben auch eine Kehrseite, denn je weniger Kontrolle jemand hat, desto weniger hat er im Durchschnitt von den genannten Gütern. Das kann leider bis zu dem Grad gehen, dass jemand außerordentlich wenig Kontrolle hat und darunter sehr leidet. Dieses Phänomen ist in die Literatur eingegangen als *gelernte Hilflosigkeit*. Eigenartigerweise wurde es zuerst an Tieren erforscht.

3.1 Hilflosigkeit / mangelnde Kontrolle

Das Phänomen der gelernten Hilflosigkeit hat Martin Seligman (1975; dt. 1983) als Erster ausführlich beschrieben. Im klassischen Hilflosigkeitsparadigma herrschen Bedingungen, unter denen der betroffene Organismus (heißt für uns immer: der betroffene Mensch) keine Möglichkeit hat, durch geeignetes Verhalten ein unangenehmes oder bedrohliches Ereignis zu vermeiden oder zu unterbinden resp. ein erwünschtes Ereignis herbeizuführen oder aufrechtzuerhalten. Das ist an sich unangenehm und kann bis zu Panikzuständen führen; es kann aber auch zur Überzeugung führen, dass man eben nicht im Stande oder fähig ist, eine bestimmte Situation zu kontrollieren. Die Konsequenzen sind vielfältig. Sie werden in der modernen Literatur in vier Kategorien zusammengefasst.

Die *kognitiven Konsequenzen* bestehen in der möglicherweise falschen Meinung, dass man bestimmte Kontrolle wirklich nicht habe und nicht erwerben könne. Im Anschluss an die Differenzierungen von Abramson, Seligman und Teasdale (1978) hat die Forschung empirisch und logisch belegt, dass es einen großen Unterschied macht, wie man solche Hilflosigkeit attribuiert.

Dass sich daraus langfristig *motivationale Konsequenzen* ergeben, welche die Handlungsinitiative und den Durchhaltewillen unterminieren, ist ganz selbstverständlich. Kurzfristig muss dies aber durchaus nicht so sein. Wenn jemand seinen Misserfolg als momentan (also nicht als chronisch) empfindet, wird er sich bald wieder aufrappeln und neue Kontrollversuche wagen. Es gibt Schülerinnen und Schüler, die durch ihre Erfahrungen beim Lösen von Schulaufgaben oder beim Schreiben von Aufsätzen gründlich und langfristig entmutigt werden, weil ihnen direkt oder indirekt suggeriert wird, sie seien schwache Schülerinnen resp. Schüler. Man sieht daraus, wie wichtig es ist, wie man Handlungsergebnisse interpretiert, und welche bedeutsamen Einflüsse z.B. Lehrpersonen haben, wenn sie gegenüber einem Schüler einen Misserfolg interpretieren helfen (Meyer/Engler/Mittag 1982). Wortman und Brehm (1975) haben darauf hingewiesen, dass Misserfolg häufig seinerseits eine Herausforderung darstellt und neue Motivation frei macht, etwa im Sinne des „jetzt erst recht“ (Reaktanz).

Das alles hat auch *emotionale Konsequenzen*. Ärger, Trauer, ja depressionsähnliche Zustände sind weder an sich wünschbar noch eine gute Basis für weitere Aktivitäten. Dass sich in diesem Zusammenhang auch eine *Beeinträchtigung des Selbstwerts* einstellt, ist aus den Ausführungen von weiter oben nachvollziehbar.

3.2 Teufelskreise

Erfahrungen der Nichtkontrolle in wichtigen Lebensbereichen sind derartig einschneidend und wirken sich in einem solchen Maß ungünstig auf die Initiative weiterer Kontrollversuche aus, dass häufig ein eigentlicher *Circulus viciosus* entsteht. Solche Leute machen dann eben keine besseren Erfahrungen, die ihre Hilflosigkeitsüberzeugung falsifizieren würden (Flammer/Scheuber-Sahli 1995; Lüthi 1990; Teasdale 1978). Dazu kommt noch, dass tiefe Kontrollüberzeugungen relativ schlecht über andere Kanäle als durch eigene Erfahrung korrigiert werden können (Bandura/Adams/Beyer 1977). Zureden oder vorzeigen haben im Allgemeinen relativ geringe Wirkung (Flammer 1990, S. 194–120). Zwar gibt es Programme zur Neuinterpretation bisheriger Erfahrungen (so genannte Reattributionstrainings; Försterling 1986) und Versuche zur Steuerung interpretationsgünstiger selektiver Erinnerungen (Flammer/Scheuber-Sahli 1995; Teasdale 1978). Die Wirkungen solcher Trainings sind aber verhältnismäßig gering.

In einem gewissen Sinn sind die Perspektiven nach den Seligmanschen Experimenten weniger dramatisch, als man anfänglich glaubte, weil es nämlich nicht einfach die Erfahrung der Nichtkontrolle ist, die diese Hilflosigkeitserscheinungen nach sich zieht, sondern eine entsprechende subjektive Interpretation dieser Erfahrungen. Abramson, Seligman und Teasdale (1978) haben eindrücklich demonstriert, dass solche Hilflosigkeitserscheinungen wesentlich davon abhängen, dass die Nichtkontrolle persönlich und nicht als universell interpretiert wird (was alle anderen auch nicht können, macht einen nicht persönlich hilflos und weniger wertvoll). Eine weitere Bedingung ist, dass die Hilflosigkeit als chronisch und nicht als vorübergehend verstanden wird, denn eine kurzfristige Unfähigkeit, die voraussichtlich bald überwunden sein wird, setzt einem wesentlich weniger zu als eine bleibende Unfähigkeit. Des Weiteren ist die Hilflosigkeit in einem engen speziellen Bereich weniger folgenschwer als die Hilflosigkeit, die entweder global ist oder als global verstanden wird, d. h. viele Lebensbereiche abdeckt. Natürlich sind die emotionalen und motivationalen Konsequenzen für das Individuum auch geringer, wenn der zu kontrollierende Bereich nicht als wichtig betrachtet wird. Wenn aber alle diese ungünstigen Bedingungen vorliegen, ist solche Hilflosigkeit leider nachgewiesenermaßen eine ziemlich verlässliche Voraussetzung für das klinische Bild der Depression und erklärt dann auch die relativ starke Therapieresistenz dieser Krankheit.

Selbstverständlich ist Kontrolle nicht etwas, das man sich einfach so nehmen kann. Es gibt sehr viele Dinge, die für einzelne Menschen oder für alle gar nicht kontrollierbar sind. Je wichtiger diese Dinge sind, desto schmerzlicher empfinden wir unsere Hilflosigkeit (Invalidität, terminale Krankheit

etc.). Manchmal wird einem die Hilfe anderer zuteil. Manchmal aber leidet man unter den Wirkungen der Kontrolle anderer. Sofern gewisse Menschen über die wichtigen Dinge anderer Kontrolle haben, sprechen wir von sozialer Macht (Flammer 1990, S. 170–189).

Prinzipiell müssen Menschen, die sich vor massive Kontrollgrenzen gestellt sehen, nicht notwendigerweise auf Kontrolle verzichten. Es bestehen noch Möglichkeiten der indirekten Kontrolle und der sekundären Kontrolle.

3.3 Indirekte Kontrolle

Indirekte Kontrolle besteht in der Kontrolle von Kontrolleuren, also in der Indienstellung von anderen Menschen, die Kontrolle haben und die gewillt sind, diese Kontrolle im Interesse des Auftraggebers auszuführen. Das ist in unserer arbeitsteiligen Gesellschaft außerordentlich häufig. So delegieren wir ärztliche Betreuung an dafür ausgebildete und vertrauenswürdige Spezialisten. Die Steuerung von Flugzeugen wird durch erfahrene Piloten ausgeführt (was für ängstliche Passagiere manchmal beruhigend, manchmal aber gerade darum aufregend ist, weil sie selber ja keinen Einfluss haben). Der größte Teil aller für uns bedeutenden Ereignisse werden direkt durch andere Personen kontrolliert, z.B. die Gesundheitsverträglichkeit der Nahrungsmittel, die wir in den Geschäften kaufen, die Herstellung unserer Kleider, die Übertragung unserer Telefongespräche, die Herstellung und Anpassung von geeigneten Brillen, der Haarschnitt, die Information, die wir im Lexikon lesen etc.

Da haben wir zwar keine direkte, durchaus aber eine indirekte Kontrolle, in den genannten Beispielen meistens ausgeführt in der Form von Bezahlung. Geld ist in unserer Gesellschaft das zentrale Mittel der indirekten Kontrolle. Und weil die direkten Kontrolleure ihrerseits wieder sehr viel Kontrolle delegieren, sind sie an möglichst viel Geld interessiert, weshalb am Ende der Eindruck entsteht, es sei alles käuflich. Das heißt dann manchmal, dass wir im Auftrag anderer Kontrolle ausüben, um möglichst viele Mittel für indirekte Kontrolle in die Hand zu kriegen. Manchmal haben wir dann kaum noch Zeit und Energie, diese indirekten Kontrollmittel einzusetzen, aber wir kontrollieren fleißig für andere, um möglichst viele dieser Mittel zu erhalten.

3.4 Sekundäre Kontrolle

Sekundäre Kontrolle als Umgang mit Kontrollgrenzen bedeutet, dass wir bei Misslingen von Kontrollversuchen unsere Ansprüche so verändern, dass sie dennoch befriedigt werden können (Flammer/Züblin/Grob 1988; Heckhausen/Schulz 1993; 1995; Rothbaum/Weisz/Snyder 1982). Wenn das Leben ganz

anders herauskommt, als wir es eigentlich wollten, können wir uns damit zu-rechtfinden, dass wir uns einreden, das tatsächliche Ergebnis sei besser als wir angestrebt hatten. Oder wenn andere erreichen, was wir auch gern erreicht hätten, kann es uns gelingen, uns mit Hilfe der Identifikation mit solchen Personen zu freuen. Solches ist z.B. geläufig in der Anteilnahme ganzer Bevölkerungsguppen an einem großartigen Sieg eines Tennisstars, beim Verfolgen der feierlichen Vermählung einer Prinzessin oder beim Lesen über die Aufregung eines neuen Millionärs, der soeben im Lotto gewonnen hat.

3.5 Altern

Kontrollgrenzen besonderer Art und von besonderer Bedeutung begegnen den Menschen, wenn sie alt werden. Spätestens in vorgerücktem Alter spürt jede und jeder, dass die eigenen Kapazitäten abnehmen; man behält vieles weniger leicht im Gedächtnis, man rennt nicht mehr so rasch den Berg hinauf, man sieht nicht mehr so gut, auch nicht mehr so gut aus usw. Die meisten Menschen fühlen sich nicht gleich unglücklich, wenn sie Grenzen erleben. Ein Stück weit kann man Grenzen leicht akzeptieren, wenn daneben kontrollierbare Bereiche bleiben. Offensichtlich wird im Lauf des Alterns sekundäre Kontrolle immer aktueller (Brandtstädter/Renner 1990). Das hatte ja eigentlich schon der griechische Stoiker Epiktet (Ausgabe 1984, S. 25) vorgeschlagen: „Verlange nicht, dass alles so geschieht, wie du es willst, sondern wolle, dass alles so geschieht, wie es geschieht, und dann wirst du in Frieden leben.“ So kompensieren alte Menschen ihre Kontrollverluste zunächst durch Strategienwechsel (Beispiel: Die Erinnerungsfähigkeit wird mit Merktzetteln kompensiert); später werden immer mehr die Ansprüche angepasst, indem man sie z.B. „altersgerecht“ gestaltet („in meinem Alter muss man damit zufrieden sein“) (Marsiske u.a. 1995).

Sofern (primäre) Kontrolle die wichtigste Basis des Selbstwerts und des sozialen Prestiges ist, ist Altern eine tragische Angelegenheit (Flammer 1995b; 1996a,b). Eine Weile hilft da noch die Rückbesinnung auf früher ausgeübte Kontrolle, etwa auf eine Familie, die man großgezogen hat, einen Garten, den man angelegt, eine Institution, die man aufgebaut oder der man gedient hat oder – schon etwas entfernter – auf Erinnerungen an frühere Taten und Ereignisse, auf soziale Netze, auf Enkel, die auf einen „zurückgehen“.

Zu wünschen ist, dass der Selbstwert nicht auf Kontrolle allein gegründet wird. Selbstwert können Menschen auch daraus gewinnen, dass jemand sie achtet oder liebt. Schließlich gewinnen einige Menschen Identität und Selbstwert aus der subjektiven Einordnung in den Lauf der Welt, in die Geschichte oder gar in die Einfügung in eine göttliche Weltordnung (Erikson 1982).

3.6 Problematische Selbsteinschätzung

Es ist sinnvoll, tatsächliche Kontrolle vom subjektiven Wissen über die Kontrolle zu unterscheiden. Tatsächliche Kontrolle ist, was die Welt entsprechend verändert. Es ist aber die persönliche Kontrollüberzeugung, die das persönliche Befinden, den Selbstwert, die Emotionen, aber auch weitere Handlungsinitiativen und Ausdauerbereitschaft wesentlich beeinflusst. Das wäre alles unwichtig, wenn die persönliche Überzeugung genau der tatsächlichen Kontrolle entsprechen würde. In Wirklichkeit gibt es aber häufig Unter- und Überschätzungen. Interessanterweise neigen die Menschen im Durchschnitt dazu, ihre Kontrolle zu überschätzen (Colvin/Block 1994; Taylor/Brown 1988). Depressive Menschen unterschätzen ihre Kontrolle, leicht depressive resp. zur Depression neigende Menschen sind („nur“) Realisten (Alloy/ Abramson 1979, 1988). Solche Überschätzung ist offensichtlich funktional. Einerseits gibt sie ein gutes Gefühl und andererseits ermutigt sie zu Initiativen, die unter Umständen tatsächlich zu neuen Erfahrungen führen und dadurch die aktuelle Kontrolle ausweiten. Es handelt sich dabei um so etwas wie einen Entwicklungsoptimismus. Es ist bezeichnend, dass Kinder, insbesondere Vorschulkinder, sich wesentlich stärker überschätzen als Jugendliche und Erwachsene (Flammer 1995a). Das ist sehr sinnvoll, da kleine Kinder so häufig Misserfolge und Frustrationen erleben müssen, dass sie bei realistischer Beurteilung ihrer Situation möglicherweise gar nicht die Motivation hätten, immer und immer wieder neue Versuche zu unternehmen.

In den Bereichen, die näher untersucht worden sind, insbesondere im Zusammenhang mit Schulleistungen, stellt man eine drastische Reduktion dieser Überschätzung im Verlauf der Volksschuljahre fest. Leistungsrückmeldungen durch die Lehrperson, Vergleiche mit anderen Schülerinnen und Schülern bauen offensichtlich Illusionen ab (Stipek/MacIver 1989). Dennoch bleibt die Mehrheit der Bevölkerung bis ins Erwachsenenalter, ja bis ins hohe Alter, bei einer tendenzmäßigen Überschätzung der eigenen Möglichkeiten.

Interessanterweise ergeben sich solche Überschätzungen häufig auch dann, wenn eine minimale rationale Analyse der Umstände nahe legen würde, die tatsächliche Kontrolle realistischer einzuschätzen. Ellen Langer (1975, 1983) hat dazu eindruckliche Untersuchungen angestellt. Ein Beispiel sei hier zur Illustration dargestellt: Sie (Langer 1975) ließ Lose für \$ 1 verkaufen. Die Probanden (= die Käufer) konnten entweder die Lose selber wählen oder erhielten ein durch den Verkäufer ausgewähltes Los. Am Tag darauf ging der Verkäufer nochmals zu den einzelnen Käufern vom Vortag und sagte ihnen, jemand würde noch gern ein Los kaufen, es seien aber keine mehr da; ob er (der Proband) willens wäre, seines weiter zu verkaufen und zu welchem Preis. Jene, die ihr Los nicht selbst ausgewählt hatten, verlangten im Durchschnitt

\$ 1,96; jene, die ihr Los hingegen selbst ausgewählt hatten, verlangten im Durchschnitt \$ 8,67! Die Letzteren glaubten also mehr an einen Gewinn, obwohl die Wahrscheinlichkeit natürlich die gleiche war. Ähnliche Kontrollillusionen ergaben sich, wenn das gezogene Los Buchstaben, evtl. die eigenen Initialen statt abstrakter Symbole trug oder wenn die Probanden genaue Vorstellungen hatten, was sie mit dem eventuellen Gewinn tun wollten, oder wenn sie schon längere Zeit Besitzer ihres Loses waren.

3.7 Negative Folgen von Kontrolle

Bis jetzt haben wir dargestellt, wie wichtig primäre Kontrolle für Menschen ist und was die Folgen von Kontrollverlust sein können. Das heißt deswegen nicht, dass (primäre) Kontrolle immer mit Sicherheit das funktionalste Verhalten ist. Es gibt Befunde, die zeigen, dass in manchen Kontexten, besonders in sozialen Beziehungen, Kontrolle ein wenig funktionales Verhalten ist (Shapiro/Schwartz/Astin 1996). Das ist verständlich, verlangen doch sozialer Ausgleich und Kompromiss oft gerade auch einen Verzicht auf Kontrolle. So haben etwa Menschen mit einer hohen Kontrollmeinung (Seeman 1991) eine erhöhte kardiovaskuläre Reaktivität und ein entsprechend erhöhtes Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen. Dasselbe hat man feststellen können, wenn Personen in einer Gesprächssituation versuchten, ihren Gesprächspartner zu beeinflussen, also Kontrolle über ihn auszuüben (Brown/Smith 1992). Intime Beziehungen können unter einem übertriebenen Bedürfnis nach Kontrolle ebenfalls leiden (Shapiro/Shapiro 1992).

Ein anderer Ort, wo „Kontrolle um jeden Preis“ fehl am Platz ist, ist natürlich der Umgang mit unkontrollierbaren Gegebenheiten. Unter solchen Bedingungen beeinträchtigt ein aktiver, kontrollierender Bewältigungsstil die Flexibilität und die Fähigkeit, sich neu zu orientieren, was die Depressionsanfälligkeit fördern kann (Brandstädter/Renner 1992; Frese 1992).

4. Probleme mit der Konzeptualisierung von Kontrolle

Offensichtlich greifen die gar einfachen Vorstellungen, Menschen hätten über ihre Umwelt Kontrolle, strebten nach Kontrolle und gewannen nur dadurch Befriedigung und Selbstwert, zu kurz. Neuere theoretische Konzepte haben daraus Konsequenzen gezogen.

Viele theoretische Probleme sind einer (vorläufig) befriedigenden Lösung zugeführt worden, z.B. die Differenzierung zwischen Mitteln zur Kontrolle und der individuellen Verfügbarkeit dieser Mittel (Bandura 1977; Skinner

1995), die Einordnung des Kontrollkonzepts in die Konzeptstruktur von Persönlichkeitstheorien (Krampen 1987) und von geläufigen Handlungstheorien (Oesterreich 1981) sowie die Unterscheidung zwischen tatsächlichem Kontrollieren, dem Innehaben von Kontrolle und der subjektiven Repräsentation der Kontrolle (Oesterreich 1981; Rotter 1954; Flammer 1990, für eine Übersicht).

Andere Probleme sind nach wie vor nicht oder unbefriedigend gelöst oder tauchen erst in neuerer Zeit auf. Wir besprechen sie unter den Subtiteln Bereichsspezifität, illusorische Kontrolle, sekundäre Kontrolle und Kultur.

4.1 Bereichsspezifität

Die Frühfassungen des Kontrollkonzepts und besonders deren Operationalisierung gingen davon aus, dass einzelne Menschen insgesamt mehr oder weniger Kontrolle haben als andere. Das gilt z.B. für die meisten Instrumente, die zum sog. locus of control (Rotter 1954) erstellt wurden (vgl. Dubois 1985; Krampen 1989, 1991; Lefcourt 1976; Levenson 1981; Piontkowski/Ruppelt/Sandmann 1981). Es scheint heute wahrscheinlich, dass nur ein kleiner Anteil der interindividuellen Varianz der Kontrollmeinung bereichsübergreifend ist (Krampen 1981, 1989). Vermutlich gibt es hier wie in der Intelligenz einen (schwachen) Generalfaktor. Daneben aber gibt es spezifische und teilbereichsspezifische Kontrollüberzeugungen (Flammer/Grob/Lüthi 1994; Lüthi/Grob/Flammer 1989; Schwarzer 1993).

Das ist eigentlich trivial, weil nicht alle Menschen mit allen kontrollierbaren Lebensbereichen Erfahrung besitzen. Andererseits ist die Nichtkontrolle einzelner Bereiche für einzelne Individuen gar nicht schmerzhaft, weil sie sie gar nicht kontrollieren wollen. Es lässt sich sogar empirisch eine Korrelation zwischen der subjektiven Wichtigkeit der Kontrolle eines Bereichs und der selbst attribuierten Kontrolle feststellen (Flammer/Grob/Lüthi 1987a).

Dennoch bleiben Probleme. Es könnte z.B. sein, dass Menschen die Wichtigkeit der von ihnen nicht kontrollierten Bereiche herunterspielen oder dass sie von vielen kontrollierbaren und an sich wichtigen Bereichen gar nichts wissen. Um darüber gültig Klarheit zu schaffen, besteht für die Theorie die Aufgabe, eine vertretbare Taxonomie der menschlichen Kontrollbereiche (und der nicht kontrollierbaren Bereiche) zu erstellen. Bislang werden nach aktuellem Bedarf und Forschungsinteresse einzelne Bereiche ausgewählt, ohne Anspruch, alle oder auch nur die wichtigsten erfasst zu haben (Flammer/Grob/Lüthi 1987b; Schwarzer 1993).

In eigenen Untersuchungen schien es auf Grund von Faktoren- und Clusteranalysen sinnvoll, zwischen einem individuellen, einem sozialen und ei-

nem gesellschaftlichen Bereich zu unterscheiden (Flammer/Grob/Lüthi 1987; Flammer/Grob/Lüthi u.a. 1989; Grob/Flammer/Neuenschwander 1992). Skinner (1990) hat den Schulbereich vom Freundschaftsbereich unterschieden und systematische Unterschiede zwischen den beiden gefunden.

4.2 Kontrollillusionen

Wie oben dargestellt, gilt es heute als etablierter Befund, dass gut funktionierende Menschen ihre eigenen Chancen und ihre eigene Kontrolle leicht überschätzen und dass diese Überschätzung im Lauf des Lebensalters abnimmt. Es gibt aber bis heute keine befriedigenden Aussagen über das optimale Maß dieser Überschätzung, ja nicht einmal eine befriedigende Skalierung der Überschätzung. Helmke (1989) konnte immerhin zeigen, dass die Überschätzung tatsächlich auch dysfunktional sein kann, wenn sie übergroß ist.

4.3 Sekundäre Kontrolle

Der interessante Vorschlag, neben primärer Kontrolle auch sekundäre Kontrolle zu unterscheiden, wurde weitherum mit großer Begeisterung aufgenommen, hat aber eine Menge neuer konzeptueller Schwierigkeiten erzeugt resp. bislang zu Recht unterschiedlichen Auffassungen von sekundärer Kontrolle geführt. Während Rothbaum u.a. (1992) noch vier Typen sekundärer Kontrolle unterschieden (prädiktive, illusorische, vikarisierende und interpretative sekundäre Kontrolle), führten unsere eigenen konzeptuellen Analysen uns dazu, den Kern des Konzepts bei der interpretativen sekundären Kontrolle anzusiedeln und empirische Arbeiten sogar darauf zu beschränken (Flammer/Züblin/Grob 1988; Flammer/Ito/Lüthi u.a. 1995). Weisz (1996) unterschied später fünf Typen sekundärer Kontrolle, indem er zu den genannten vier noch selektive Aufmerksamkeit hinzufügte; in der Publikation von Band und Weisz (1988) hatte er aber auch Items eingeschlossen, die Lazarus und Folkman (1984) mit dem Konzept des emotionalen Bewältigens erfasst hatten (z.B. weinen, ausrufen).

Eine neue Systematisierung haben Heckhausen und Schulz (1995) vorgeschlagen, indem sie in einer Dimension Funktionalität und in der anderen Dimension Prozesse unterscheiden (Tabelle 1, S. 94).

Eine begriffliche Analyse lässt nicht übersehen, dass mit diesem Konzept häufig Dinge abgedeckt werden, die in der psychoanalytischen Literatur unter Abwehrmechanismen und später in der so genannten Bewältigungsliteratur unter emotionalem Bewältigen abgehandelt wurden (vgl. Flammer 1990).

Tab. 1: Klassen sekundärer Kontrolle (nach Heckhausen und Schulz 1995, S. 289)		
	funktional	dysfunktional
<i>veridical</i>		
erwartungsbezogen	sozialer Vergleich mit Gleichaltrigen	Selbstbehinderung
bewertungsbezogen	Verzicht auf unerreichbare Ziele	von unerreichbaren Zielen ‚träumen‘
attributionsbezogen	zutreffende Attributionen machen	pessimistische Attributionen machen
<i>illusionär</i>		
erwartungsbezogen	optimistische Erwartung	überoptimistische Erwartung
bewertungsbezogen	Abwertung unerreichbarer Ziele („saure Trauben“)	Aufwertung unerreichbarer Ziele
attributionsbezogen	selbstschützend vorsichtige Attributionen	Selbstbeschuldigung für unkontrollierbare Ereignisse

Eine eigene empirische Studie mit 50 Items aus diesen beiden genannten Bereichen sowie aus den verschiedenen Prozesstypen der primären und sekundären Kontrolle hat zu einer Vielfalt von Faktoren geführt, die am sparsamsten in den folgenden drei Clusters zusammengefasst werden können: Problemlösen, Umdeutung und Umbewertung, Verunsicherung und Vermeidung (Flammer/Neuenschwander/Grob 1995).

4.4 Kulturelle Unterschiede

Der Vorschlag einer Konzeptualisierung der sekundären Kontrolle hat sehr rasch zur Hypothese geführt, dass sich auf dieser Dimension verschiedene Kulturen unterscheiden könnten. Vor allem wurde angenommen, dass die typische Denk- und Lebenshaltung der westlichen Zivilisation mehr der primären Kontrolle und jene der mehr kollektivistischen östlich-asiatischen Kulturen mehr der sekundären Kontrolle zuneige. Post-hoc-Analysen (Weiss/Rothbaum/Blackburn 1984; Trommsdorff 1989) haben diese Hypothese als plausibel erscheinen lassen.

Essau (1992) konnte einen solchen Unterschied zwischen malaiischen und deutschen resp. kanadischen Studierenden nachweisen; teilweise belegen konnte einen solchen Unterschied auch Peng (1993) in einem Vergleich zwischen asiatischen und europäischen Amerikanerinnen und Amerikanern. In

einer ersten Studie an japanischen und schweizerischen Jugendlichen fanden wir selbst keine größere Bereitschaft für sekundäre Kontrolle bei japanischen Jugendlichen, aber eine größere Bereitschaft, auf primäre Kontrolle zu verzichten (Flammer u.a. 1995). In einer anderen Studie (Nakamura 1999) zeigte sich wiederum eine stärkere Tendenz zu sekundärer Kontrolle bei japanischen als bei schweizerischen Jugendlichen, doch war der Länderunterschied bezüglich der Bereitschaft zu Kontrollverzicht noch deutlicher. Es ist also nach wie vor offen, inwieweit sekundäre Kontrolle ein charakteristisches Merkmal asiatischer Kulturen darstellt und inwieweit nicht der Verzicht auf Kontrolle typischer ist.

Eine Vermutung, die empirisch noch zu bestätigen ist, geht dahin, dass Mitglieder kollektivistischer Kulturen vielleicht eher bereit sind, primäre Kontrolle zu Gunsten gemeinschaftlicher Kontrolle aufzugeben (Flammer/Nakamura 1998). Damit sind wir bei einem der bohrendsten Probleme mit der Kontrolle angelangt, nämlich bei dem Umstand, dass Kontrolle bislang praktisch nur individualistisch thematisiert worden ist. Eine Ausnahme ist das Konzept der kollektiven Wirksamkeit, wie es Bandura vorgeschlagen hat (Bandura 1997). So wie kein Effekt durch eine einzige Ursache bedingt resp. „verursacht“ wird (Flammer 1990), so dürfte auch die Kontrolle eines Ereignisses selten nur an einem einzigen Ort liegen.

5. Menschenbild und existenzielle Annahmen

Bei der Bedeutung, welche die Kontrolle einerseits für die kontrollierenden Menschen und andererseits für die psychologische Theoriebildung erlangt hat, ist die Frage zu stellen, ob wir die Bedeutung der Kontrolle, so wie wir sie verstehen, nicht verabsolutieren. Man kann die Frage empirisch zu beantworten versuchen; der bisherige Teil dieses Kapitels ist diesem Versuch gewidmet. Eine andere Möglichkeit ist, das Menschenbild zu reflektieren, das hinter den geläufigen Kontrolltheorien steht. Das wollen wir im Folgenden versuchen.

5.1 *Der rationale Mensch im Glück*

Moderne Kontrolltheorien gehen von der Grundidee aus, dass Menschen rationale Wesen sind, welche sich Ziele setzen und diese mittels bewusst geplanter Handlungen anstreben – dem entspricht auch der homo oeconomicus. Damit kommt den Kognitionen eine besondere Rolle zu. Mit ihrer Hilfe stellen sich Menschen zukünftige Zustände vor, schätzen deren Auftretenswahrscheinlichkeit unter verschiedenen Bedingungen ein und planen konkrete Handlungsschritte. Im Zentrum des Verständnisses von Menschen ste-

hen Kognitionen, subjektive Planung und Entschlüsse, Ziele kontrollierend zu erreichen.

Dieses Menschenbild hat im Laufe der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts das behavioristische Menschenbild abgelöst, das bis dahin zumindest in der amerikanischen wissenschaftlichen Psychologie die Szene beherrschte. Im Unterschied zum passiven, reizdeterminierten Organismus der strengen Behavioristen ist der Mensch in den Kontrolltheorien ein bewusst, absichtsvoll und sich selbst reflektierender Handelnder, der aus seinen Erfahrungen Schlüsse zieht (Herzog 1984). Insofern kann man Bandura (2001) durchaus zustimmen, wenn er die Bewegung von der behavioristischen zur agentischen Sichtweise als eigentlichen Paradigmenwechsel bezeichnet.

Die aktuellen Begriffe wie Selbstwirksamkeit, Kontrollmeinung, Self-efficacy, Kompetenzmeinung etc. beziehen sich alle auf die subjektiven Repräsentationen eigener Handlungs- oder Wirkmöglichkeiten, welche sich tatsächlich als handlungswirksam erwiesen haben und die deshalb heute in vielen Bereichen auch gezielt zum Gegenstand von Interventionen gemacht werden. An Stelle der Umwelt, die nach dem behavioristischen Paradigma das Verhalten zur Hauptsache kontrollierte, ist das souveräne, bewusste, rational entscheidende Individuum getreten, welches in der Lage ist, auch unter chaotischen Bedingungen strategisch zu handeln, Chancen zu nutzen und seine Ziele zu verwirklichen. Dieses Individuum, welches sein Leben „im Griff“ hat und erfolgreich steuert, kann sich – einfach ausgedrückt – seine Wünsche und Bedürfnisse erfüllen und besitzt damit den Schlüssel zu seinem Glück.

Viele Studien haben belegt, dass Kontrolle tatsächlich zu höherem Wohlbefinden führt. Konsequenterweise könnte man postulieren, dass ein Mensch, je mehr Kontrolle er hat, desto mehr Ziele erreichen kann und desto glücklicher ist. Sogar im Fall von unvermeidbaren schweren Krankheiten sollte er nie seinen Optimismus und den Glauben an seine Fähigkeiten verlieren, mit der Krankheit erfolgreich umgehen zu können, also wirkungsvolle Maßnahmen zur Heilung oder zumindest Linderung treffen zu können (Taylor 1983). Er fühlt sich stark und fähig genug, es mit allen möglichen Situationen aufnehmen zu können und Lösungen zu finden. Konfrontiert mit dem eigenen Alter, kompensiert er verlorene Kontrolle geschickt durch andere Kontrollmöglichkeiten (Marsiske u.a. 1995).

5.2 Der rationale Mensch im Unglück

Der Modellmensch sollte immer Kontrolle haben. Das wird daran sichtbar, dass für den Fall eines ziemlich umfassenden Kontrollverlustes verheerende negative Auswirkungen vorhergesagt und teilweise empirisch identifiziert

worden sind, nämlich die erlernte Hilflosigkeit (Seligman, 1976). Unter solchen Bedingungen verlieren die Menschen den Glauben an ihre eigene Wirksamkeit, sie werden apathisch und sogar depressiv. Massiver Kontrollverlust ist – dies eine weitere Grundannahme des geläufigen Menschenbilds der Kontrolltheorien – grundsätzlich schädlich und darum zu vermeiden. Er stellt eine existenzielle Katastrophe dar: „The capacity to exercise control over the nature and quality of one’s life is the essence of humanness“ (Bandura 2001, p. 1).

Nicht nur provoziert Bandura mit dieser pointierten Aussage die Gegenfrage, ob wir jemandem sein Mensch-Sein absprechen müssten, der praktisch keine Kontrolle mehr hat (z.B. auf Grund einer völligen Lähmung), sondern er setzt auch einen starken normativen Anspruch. Wenn wir uns als Menschen bezeichnen wollen, müssen wir die Fähigkeit, Kontrolle auszuüben, besitzen.

Die Tendenz, Kontrolle nicht im Sinne einer erwünschten Gegebenheit, sondern normativ als zu besitzende Fähigkeit von Menschen zu verstehen (wenigstens als Ratschlag für ein glückliches Leben), ist auch in Theorien zu anderen Phänomenbereichen zu finden. Für „erfolgreiches“ Altern definieren Freund, Karen und Baltes (1999) z.B. eindeutig kontrollbezogene Kriterien.

Wir meinen, dass dieses Menschenbild nicht nur für Wissenschaftler, sondern durchaus auch für den „Mann auf der Straße“ wegleitend ist, in den meisten Fällen zumindest. Unsere Umwelt ist unübersehbar von unseren Werken und Eingriffen geprägt. Es besteht auch kein Zweifel: Jeder und jede wünscht sich manchmal, so ein Super-Mensch zu sein, dem die Widerfahrnisse des Lebens nichts anhaben können, resp. der sich über diese als Herausforderungen sogar freut. Doch, für sich allein genommen, ist ein solches Bild des Menschen zu einseitig, lässt es doch große Bereiche menschlicher Erfahrungen außer Acht.

5.3 Der Geltungsbereich der Kontrolltheorien

Es ist eine Binsenwahrheit, dass vieles in unserem Leben definitiv nicht kontrollierbar ist und damit auch außerhalb des Geltungsbereichs von Kontrolltheorien liegt. Jeder Mensch ist in seinem Leben direkt und indirekt konfrontiert mit Alter, Krankheiten und Tod, jeder und jede erfährt Zeiten des ökonomischen oder sozialen Misserfolgs und jeder erlebt, dass manche Pläne scheitern. Der größte Teil der Menschheit lebt sogar unter materiellen und sozialen Bedingungen, unter denen äußere Zwänge fast das ganze Leben bestimmen und extreme Anpassungsleistungen verlangen. Selbst wenn wir durchaus Möglichkeiten haben, unsere Kontrolle durch technologischen, so-

zialen oder politischen Fortschritt zu erweitern, bleibt das Nicht-Kontrollierbare eine existenzielle Tatsache, der wir uns irgendwie stellen müssen.

Natürlich ist den Kontrolltheoretikern solche Begrenzung nicht unbekannt. Darum gibt es auch Vorschläge, der Begrenzung effizient resp. kontrolliert zu begegnen. Der Grundtenor ist dabei immer derselbe: Es ist gesund und empfehlenswert, die Kontrolle so lange wie möglich, in welcher Form auch immer, aufrechtzuerhalten (Baltes/Baltes 1986; Bandura 1997; Heckhausen/Schulz 1995; Langer/Rodin 1976). Die aktive Kompensation von Kontrolleinschränkungen (indirekte Kontrolle, kollektive Kontrolle, Zuhilfenahme von Prothesen etc.) zielt durchaus auf das verbleibende Maximum an Kontrolle.

Das gilt auch für das bereits erwähnte Konzept der sekundären Kontrolle. Zweck der sekundären Kontrolle ist es, so auf die eigenen Wünsche, Ziele und Absichten einzuwirken, dass eine Übereinstimmung mit den Umweltgegebenheiten hergestellt wird, und sei dies auch nur mit Hilfe illusorischer Kontrolle. In expliziter Abgrenzung zu den Theorien über erlernte Hilflosigkeit verwendeten Rothbaum et al. auch für ihr Konstrukt die Bezeichnung Kontrolle. Sie meinten damit, dass sekundäre Kontrolle eben auch eine Form von Kontrolle darstellt, welche von einem Kontrollmotiv gespeist werde (Rothbaum u.a. 1982, S. 10).

Nun ist solches Denken ja häufig, jedenfalls kurz- und mittelfristig, durchaus erfolgreich. Es entspricht weitgehend der Grundhaltung der modernen Gesellschaften (mindestens der industrialisierten). Die Grenzen der Kontrolle werden immer weiter ausgedehnt und der Einflussbereich des Menschen vergrößert. Immer neue Technologien machen das Leben einfacher und erweitern die Lebens- und Konsummöglichkeiten, selbst mit dem unkalkulierbaren Risiko ökologischer Langzeitfolgen. Auch in der Zukunft der Psychologie werden immer neue Therapien entwickelt, um leidenden Menschen bei der Meisterung ihres Lebens zu helfen.

Wir wollen das alles nicht gering schätzen und anerkennen auch, dass das Überleben eines Organismus prinzipiell davon abhängig ist, dass er seine Umwelt für sich minimal herrichtet resp. assimiliert (Heckhausen/Schulz 1995, 1999). Das ist unter geeigneten Rahmenbedingungen (im geeigneten Biotop) auch möglich, aber nicht die einzige Art der lebensnotwendigen Transaktion zwischen Organismus und Umwelt. Gewisse Grenzen muss man akzeptieren, gewisse „Grenzen“ sind sogar so etwas wie biotopische Stützen. Auf sie einzugehen, kann sich für den Organismus lohnen. Das gilt im biologischen Bereich, aber noch viel ausgeprägter im kulturellen oder gesellschaftlichen Bereich (Gould 1999). Darum scheint es uns einseitig zu sein, dass das Akzeptieren von Grenzen immer nur als die letzte, bittere Notwendigkeit angesehen wird. Dabei ist es doch wohl so, dass bei vielen Menschen erst die

wirkliche Anerkennung von Unkontrollierbarkeit als Teil unseres Lebens existenzielle Fragen aufwirft. Die einfache Tatsache, dass wir im Lauf des Lebens viel, immer mehr kontrollieren, um schließlich dennoch den Tod ohne jede persönliche Kontrolle erleiden zu müssen, macht Kontrolle zwar nicht zu einer unwichtigen Angelegenheit, aber sie positioniert sie in einem größeren Zusammenhang.

Natürlich ist die Psychologie als empirische Wissenschaft denkbar schlecht darauf vorbereitet, Antworten auf existenzielle Fragen zu geben. Sie werden der Philosophie und den Religionen zugeordnet. Aber es könnte wenigstens die Aufgabe der Psychologie sein, definitive Grenzen zu thematisieren sowie deutlich sichtbar zu machen, dass das menschliche Leben neben einer aktiven und praktischen Dimension auch eine passiv-rezeptive Dimension hat (Straub 1999).

Gerade der Kontrollpsychologie wäre ins Pflichtenheft zu schreiben, auch zu untersuchen, wie Menschen mit der Erfahrung definitiver Unkontrollierbarkeit umgehen. Leider sind bislang wissenschaftliche Konzepte dafür nicht zahlreich. Einen interessanten Zugang dazu haben wir in Erikson (1982) gefunden, der innerhalb seiner Lebensspannpsychologie eine letzte Lebensphase formuliert hat, in welcher der Mensch vor die harte Entscheidung gestellt wird, seinen gegangenen Lebenslauf zu akzeptieren oder zu verzweifeln (vgl. Flammer 1996b). Er spricht dort von der subjektiven Einordnung in den Lauf der Welt, in die Geschichte oder in eine göttliche Weltordnung, wodurch der Mensch Identität und Selbstwert aufrechterhalten und der ultimatzen Verzweiflung entgehen könne. In seinem Werk von 1968 schrieb er unter anderem von der „Bereitschaft, seinen einen und einmaligen Lebenszyklus zu akzeptieren ... als etwas, das sein musste und das zwangsläufig keinen Ersatz zuließ“ (1968, dt. 1981, S. 143). Es komme auf ein Verständnis für die größeren Abläufe der Geschichte an; es erwache „ein Gefühl der Kameradschaft gegenüber Männern und Frauen aus fernen Zeiten und mit anderen Lebensaufgaben“ (1968, dt. 1981, S. 143). Im Anschluss an Erikson könnte man postulieren, dass geglückte Integration von letztem Akzeptieren und letztem Loslassen zu einer zeitrelativierten Identität führt, von der auch nach dem letzten Loslassen noch etwas übrig bleibt (vgl. Flammer 1996a, S. 90).

5.4 *Bedingtheit von Kontrolle*

Obwohl heute die meisten Theorien Kontrolle in verschiedene Teilaspekte differenzieren und zumindest begrifflich zwischen der Fähigkeit zu kontrollierendem Handeln und der Kontrolle über ein Endresultat unterscheiden (Flammer 1990; Bandura 1977, 1997; Skinner u.a. 1988) und auch die For-

schung zeigt, dass globale Kontrollüberzeugungen und Selbstwirksamkeit unterschiedliche Zusammenhänge mit anderen Konstrukten aufweisen (vgl. Diskussion in Bandura 1997), sind solche Differenzierungen noch weiter zu treiben.

Kontrolle erscheint heute als relativ stabile, wenn auch bereichsspezifische Fähigkeit von Menschen, dank der diese ihr Leben gemäß ihren eigenen Interessen gestalten können. Es wird dabei eine mehr oder weniger direkte Verbindung zwischen dem eigenen Handeln und bestimmten Ergebnissen hergestellt, ohne die vielen Bedingungen, die dafür notwendig sind, angemessen anzuerkennen. Das trifft auch auf Items zur Erfassung der generalisierten Kompetenzerwartung zu (z.B. Schwarzer u.a. 1997), welche etwa lauten: „Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen“, oder „Wenn mir jemand Widerstand leistet, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen“.² Sie erfassen – neben der wahrgenommenen Handlungskompetenz – auch Vorstellungen über bestimmte Zielzustände und deren Erreichbarkeit.

Der Zusammenhang zwischen Handlungen und bestimmten Wirkungen ist jedoch extrem kompliziert und weitestgehend nicht kontrollierbar, wie ein einfaches Beispiel – die Zubereitung einer Tasse Kaffee – demonstrieren kann. Bereits die Zielsetzung unterliegt vermutlich nicht allein unserer Kontrolle, sondern ist z.B. hervorgerufen durch eine gewisse Ermüdung und nachlassende Konzentration. Gehen wir aber davon aus, dass wir doch eine gewisse Kontrolle über die Absicht haben, indem es uns frei steht, statt eines Kaffees auch einen Tee zu trinken oder uns kurz hinzulegen etc. Für die Zubereitung eines Kaffees muss dennoch zu diesem Zeitpunkt Kaffee im Schrank und eine geeignete Maschine vorhanden sein. Dieser Kaffee muss zuvor eingekauft worden sein. Und das ist davon abhängig, dass das Geschäft den Kaffee bei einem Großhändler in genügender Menge besorgt hatte. Und der Großhändler konnte den Kaffee nur verkaufen, weil Frachtschiffe das Produkt zuverlässig aus den Herstellerländern nach Europa transportiert hatten. Wir könnten diese Kette weiter zurückverfolgen, zu den Kaffeebauern, deren Eltern und Großeltern, zu den klimatischen Bedingungen in den Anbaugebieten. Die Zahl der Zusammenhänge ist nicht bestimmbar, vielleicht endlos. Das Gleiche gilt für die Kaffeemaschine und ebenso für den elektrischen Strom, den wir benötigen. Auch muss Wasser verfügbar sein, die Schwerkraft wirken etc. Zugleich kann unser Handeln unzählige Konsequenzen auslösen, die wir nicht bedacht haben. Vielleicht ergibt sich durch das Einschalten der Maschi-

2 Natürlich handelt es sich hier um Rating-Skalen, und die meisten Menschen kreuzen darauf nicht das Maximum an. Aber implizit steht doch die Norm dahinter, dass es nur gut sein kann, sich darin möglichst hoch einzuschätzen.

ne ein elektrischer Kurzschluss, der dazu führt, dass andere Geräte ausfallen, obwohl wir das nicht gewollt haben.

Kurz: Eine einzelne Handlung findet sich an einem speziellen Punkt einer langen Geschichte, in dem verschiedene Bedingungsketten zusammenlaufen (müssen) und von dem aus notwendigerweise wieder unzählige Bedingungsketten ausgehen. Vor dem Hintergrund der vielen Bedingungen, die dafür gegeben sein müssen, müsste man eher sagen, dass Menschen nur minimale Kontrolle über irgendein Resultat haben. Lieber ist uns die Formulierung, dass die Handlungskontrolle zwar wirkliche Kontrolle, aber nur über eine einzelne von vielen notwendigen Bedingungen ist.³ Wir definieren darum Kontrolle als die Fähigkeit, *zu einem bestimmten Zeitpunkt* in der *Richtung* eines angestrebten Ziels wirksam zu sein, unter der Voraussetzung, dass alle *notwendigen Bedingungen* zu diesem Zeitpunkt auch vorhanden sind.

Wir meinen, dass ein stärkeres Bewusstsein darüber, was uns tatsächlich möglich ist und was nicht, psychologisch funktional ist. Wenn uns klar ist, dass wir zwar keine absolute Kontrolle über Ziele haben können, dass wir aber im jeweils gegenwärtigen Moment trotzdem durch unser Handeln einige der entscheidenden Bedingungen selbst herstellen können und die Einhaltung vieler anderer Bedingungen uns „geschenkt“ ist, dann kann das eine große Motivation auslösen, gemeinsam mit anderen und/oder in einem Gefühl der Einbettung in die Welt aktiv zu sein und Ziele anzustreben, ohne uns der Illusion hinzugeben, dass uns damit ein bestimmtes Ziel garantiert ist, und ohne uns zu ärgern, wenn wir ein bestimmtes Ziel trotz viel Aufwand nicht erreicht haben. Wenn sowohl Erfolg als auch Misserfolg nicht immer nur persönlich verstanden werden, konzentrieren wir uns paradoxerweise stärker auf das, was jetzt gerade getan werden kann und muss. Dies entspricht auch dem, was Kuhl (1983) als Handlungsorientierung beschrieben hat.

Wir plädieren mit diesen Ausführungen nicht nur für eine Ausweitung des Blickwinkels sowohl der Theoretiker als auch des „Mannes oder der Frau auf der Strasse“. Wissenschaftlich zu untersuchen wäre z.B., inwiefern sich Menschen dieser Bedingungszusammenhänge bewusst sind, ob es da interindividuelle Unterschiede gibt, und wie sich das Bewusstsein über diese Bedingt-

- 3 Analoge Überlegungen finden sich schon bei John Stuart Mill (1806-1873) zum Thema der Kausalität. Mill hatte darauf hingewiesen, dass jede Wirkung normalerweise viele und verschiedenartige (Wirk-)Ursachen hat, die oft auch nur Bedingungen genannt werden (Mill 1872). Es sind umgangssprachliche Konventionen, nach denen wir plötzlich und unerwartet auftretende Ereignisse oder die zuletzt auftretende oder sichtbar werdende Bedingung als Ursache bezeichnen. Karl Duncker (1935) und Albert Michotte (1961; 1963) haben gestaltpsychologische Kriterien für die Identifizierung von Ursachen verwendet (für weitere Überlegungen vgl. Eimer 1987; Flammer 1990, S. 24-57).

heiten psychologisch auswirkt. Es könnte sein, dass das stärkere Bewusstsein über multiple Bedingtheiten flexibler und geschickter macht, auf die sich wechselnden Bedingungen einzugehen und Chancen zu nutzen.

5.5 Kontrolle als Bedingung für Wohlbefinden?

Nun sind Kontrolle und die Kontrollmeinung bedeutsame Elemente eines glücklichen Lebens. Sie stehen in statistischem Zusammenhang mit subjektivem Wohlbefinden (s. oben). Das entspricht der geläufigen Überzeugung, dass Kontrolle es dem Menschen ermöglicht, sein Leben und seine Umwelt so zu gestalten, dass diese in Übereinstimmung mit den eigenen Zielen und Wünschen sind und dadurch Wohlbefinden zu gewinnen (Flammer 1990; Grob u.a. 1996; Rothbaum u.a. 1982; Schwarzer 1997). Umgekehrt wird die Unfähigkeit, eine solche Passung herzustellen, mit negativer Befindlichkeit und anderen negativen Folgen in Verbindung gebracht.

Die Annahme, dass Wohlbefinden auf einer Übereinstimmung zwischen persönlichen Aspirationen und der wahrgenommenen Realität basiert, findet sich etwa in kognitiven Theorien des Wohlbefindens (vgl. Grob u.a. 1996). Diese gehen davon aus, dass Menschen eine aktuelle Situation mit ihren eigenen Absichten oder Idealvorstellungen vergleichen und auf dieser Basis beurteilen. Eine negative Diskrepanz zwischen Realität und inneren Maßstäben hingegen führt gemäß diesen Theorien zu negativem Befinden.

Wie Diener et al. (1999) in ihrem Übersichtsartikel zeigen, ist der Zusammenhang zwischen persönlichen Zielen und Wohlbefinden jedoch sehr viel komplexer, sodass das Erreichen eines persönlichen Ziels oder Standards nicht notwendigerweise als befriedigend erlebt wird. So scheint etwa der Prozess, den eigenen Zielen näher zu kommen, befriedigender zu sein als das Erreichen der Ziele selbst (Carver u.a. 1996, zit. nach Diener 1999, S. 283). Auch geben verbindliche Ziele, die man anstrebt, dem eigenen Leben zwar eine Struktur und einen Sinn, doch spielen die Inhalte dieser Ziele und die Umweltbedingungen dabei eine entscheidende Rolle. Wie Kasser und Ryan (1993) feststellten, korreliert das Anstreben persönlicher Ziele, die intrinsisch motivierend sind (Affiliation, Selbst-Akzeptanz, persönliches Wachstum etc.) mit subjektivem Wohlbefinden, wohingegen das Anstreben extrinsischer Ziele (Geld, Ruhm, etc.) negativ damit korrelieren. Von Bedeutung ist zudem, ob die Ziele, die man anstrebt, im Einklang mit dem sozialen und kulturellen Umfeld stehen oder nicht. Die Erreichung von Zielen führt offensichtlich nur dann zu einem höheren Wohlbefinden, wenn viele andere Bedingungen auch erfüllt sind. Bei der Bedeutung, die der Zusammenhang zwischen Kontrolle und Wohlbefinden im heutigen Zeitgeist hat, scheint es uns sinnvoll zu sein,

auch einen Blick auf andere mögliche Quellen subjektiven Wohlbefindens zu werfen.

Verschiedene Philosophien resp. Religionen haben in der Geschichte die Auffassung vertreten, dass Glück und Zufriedenheit nicht in den äußeren Bedingungen, sondern in der inneren Haltung zu diesen Bedingungen zu finden seien. In eine ähnliche Richtung argumentiert auch Csikszentmihalyi (1992) in seinen Arbeiten über Flow.

Glück ist etwa aus der Sicht des Buddhismus nicht einfach das Resultat bestimmter Handlungen oder äußerer Bedingungen, sondern in erster Linie Ausdruck einer psychischen Erlebnisfähigkeit, die über längere Zeiträume entwickelt wird (Dalai Lama 2001). Zufriedenheit und Glücksempfinden werden dabei von den äußeren Bedingungen zunehmend unabhängig. Menschen, welche diese Fähigkeit gar nicht besitzen, können selbst unter den angenehmsten äußeren Bedingungen immer wieder unzufrieden sein und leiden. Aus dieser Perspektive betrachtet, werden Bemühungen, Wohlbefinden durch Veränderungen der Umwelt zu erreichen, nie endgültig zum Ziel führen, wenn sie nicht begleitet sind von der psychischen Fähigkeit, Glück und Liebe zu empfinden. Erst recht zwiespältig werden sie, wenn sie dazu verleiten, das Glück nur noch in der äußeren Welt zu suchen.

Komplementär zur Annahme, dass Kontrolle zu Wohlbefinden führt, ist die Annahme, dass der Verlust von Kontrolle notwendigerweise mit negativen Auswirkungen verbunden ist. Der Versuch, Kontrollverlust auf jeden Fall zu vermeiden oder zu kompensieren, kann den Blick darauf versperren, dass solche Erfahrungen in manchen Fällen auch positive Folgen haben. Dass traumatische Erfahrungen auch positive Seiten haben können, ist schon lange bekannt (Tedeschi/Park/Calhoun 1997). Tedeschi u.a. (1997) definierten „posttraumatisches Wachstum“ als grundlegende kognitive und emotionale Veränderungen, welche auf extreme, traumatische Erfahrungen folgen können. Diese Veränderungen werden subjektiv als Weiterentwicklungen zu einem höheren, integrierteren und glücklicheren Selbsterleben wahrgenommen. Dazu gehören u.a. ein Gefühl von größerer persönlicher Stärke und Selbstvertrauen, aber auch ein stärkeres Bewusstsein der eigenen Verletzlichkeit und der Fragilität des Lebens, gekoppelt mit mehr Wertschätzung des Lebens. Viele Betroffene stellen auch fest, dass ihre sozialen Beziehungen sich vertieft haben, dass sie sich freier ausdrücken und für die Bedürfnisse anderer mehr Empathie aufbringen können. Schließlich finden auch auf der Ebene der Kognitionen und der „Lebensphilosophie“ Veränderungen statt, welche neue Prioritätensetzungen, ernsthafte Auseinandersetzungen mit dem Sinn des eigenen Lebens und spirituelle Interessen umfassen können.

Natürlich schließt posttraumatisches Wachstum im Sinne von Tedeschi u.a. negative Folgen nicht aus. In der Studie von Tedeschi und Calhoun

(1996) berichteten von den befragten Studierenden, die traumatische Erlebnisse gehabt hatten, praktisch alle (94%) von negativen Folgen, zugleich aber berichteten rund 60% von Erfahrungen, die als posttraumatisches Wachstum klassifiziert werden konnten. Negative und positive Folgen von traumatischen Erlebnissen können also nebeneinander existieren.

Zusammenfassend kann man festhalten, dass zwischen Kontrolle und Wohlbefinden oder Glück kein eindeutiger Zusammenhang besteht derart, dass mehr Kontrolle notwendigerweise mit besserem Wohlbefinden korrelieren würde. Viele andere Faktoren, in der Umwelt, aber auch im persönlichen Umgang, spielen eine Rolle und relativieren die Bedeutung von Kontrolle. Umgekehrt kann sich der Verlust von Kontrolle, der zunächst als persönliche Katastrophe erlebt wird, in manchen Fällen längerfristig als wichtiger Anstoß neuer Entwicklung erweisen.

5.6 Kontrolle, Handlung und Selbstausdruck

Der gegenwärtige hohe Stellenwert der Kontrolltheorien, aber auch der klassischen *Erwartungs-mal-Wert-Theorien* und der Handlungstheorien könnte bei einer oberflächlichen Betrachtung zum Eindruck führen, dass Menschen sozusagen immer zielgerichtet und absichtsvoll handeln und dass gerade diese Qualität das spezifisch Menschliche ausmache. Selbstverständlich handeln Menschen sehr oft zielgerichtet und sind gerade in industrialisierten Ländern viele Lebensbereiche nach rationalen Gesichtspunkten organisiert. In der Diskussion um den Handlungsbegriff ist unterdessen jedoch die exklusive Orientierung an der Zweckrationalität in Zweifel gezogen worden (Straub 1999). Postuliert werden auch andere Handlungskonzepte, welche auf die Zielgerichtetheit als ein Definitionsmerkmal verzichten. Von Cranach, der früher das Handeln prinzipiell zielgerichtet verstand (von Cranach u.a. 1980), unterschied 1994 in einer Typologie verschiedener Handlungsformen neben den zielgerichteten Handlungen auch bedeutungsorientierte, prozessorientierte, emotional-intuitive, Affekt- sowie mentale Handlungen. Diese Handlungstypen unterscheiden sich nach ihm nicht nur in ihrem Zweck oder ihrem Produkt, sondern auch in Bezug auf ihre Bewusstheit und ihre Steuerung. So ist das prozessorientierte Handeln dadurch definiert, dass es nicht auf ein Endergebnis gerichtet ist. Beispiele dafür sind etwa das Tanzen oder das Musizieren, die ihren Zweck in sich haben.

Auch Straub (1999) legte eine Typologie von Handlungen vor, wobei er zwischen einem zielorientierten, einem regelgeleiteten und einem narrativen Handlungstyp unterschied. Zum narrativen Handlungstyp gehören u. a. alle Formen kreativen Handelns, in denen Menschen schöpferisch die bisherige

Ordnung überschreiten und neue Ordnungen schaffen. Diese Handlungen sind nicht auf ein definiertes Ziel innerhalb der bestehenden Ordnung ausgerichtet, durch welches sie erklärt werden könnten, sondern gleichen eher „einem von diffusem Begehren bewegten Tasten in einem Raum, in dem das Sichtbare lediglich umrisshaft in Erscheinung tritt“ (Straub 1999, S. 154). Beispiele aus dem Alltag sind etwa das spontane Ändern von Spielregeln oder das Spielen überhaupt sowie künstlerische oder wissenschaftliche Aktivitäten.

Angesichts solcher alternativer Handlungskonzeptionen stellt sich noch einmal die Frage nach dem Stellenwert der Kontrolle. Sicher spielt in den erwähnten menschlichen Aktivitäten, welche nicht auf ein konkretes Ziel ausgerichtet sind, Kontrolle eine geringere oder doch eine andere Rolle. Sie ist insofern relevant, als auch diese Aktivitäten gewisse Kompetenzen voraussetzen und reguliert resp. kontrolliert werden müssen. Aber es handelt sich nicht um Handlungen, in denen die Person sich oder die Umwelt nach bestimmten Vorstellungen umformen will, sondern um Prozesse, in denen die Person ein Stück weit im Handeln aufgeht und vielleicht erst im Rückblick ganz erkennt, was sie geschaffen hat. So schrieb Straub bezüglich der Kreativität:

„Auch unter dem Aspekt seiner Kreativität betrachtet erscheint das Handeln der bestimmenden Kontrolle des Subjekts teilweise entzogen. Die menschliche Praxis und die einzelnen Handlungen individueller Akteure besitzen einen eigentümlich anonymen Zug. Kreativität ist zwar einerseits ein wichtiger Aspekt der Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung des Menschen, da gerade die kreativen Handlungen nicht nur Veränderungen in der Welt, sondern Veränderungen der Welt erzeugen können. Gerade kreative Handlungen ermöglichen praktische Beziehungen des Menschen zur Welt, die diesem das Gefühl geben, in einer Welt zu leben, die, wenigstens in gewissem Maße, auch seine Welt ist. Andererseits sind kreative Prozesse der Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung keine Vorgänge, die die Subjekte vollkommen beherrschen und kontrollieren.“ (Straub 1999, S. 159)

Wir stoßen hier auf das Paradox, dass gerade die schöpferischen Prozesse, durch welche Menschen ihre Welt verändern und gestalten wollen, eine Eigendynamik besitzen, welche ihrer Kontrolle entzogen ist und dass umgekehrt eine rational gesteuerte Kontrolle immer an die bestehenden Strukturen gebunden ist und insofern keine eigene Gestaltungskraft hat. Sie bedarf der übergeordneten Fähigkeit des Menschen, sich selber Ziele zu geben resp. Ziele erst zu schaffen, nämlich der Kreativität, welche über die bestehenden Strukturen hinausführt, ohne dass der Mensch weiß, wohin der Weg wirklich führt.

Die Erweiterung des Blickfelds für andere Formen menschlichen Tuns macht also deutlich, dass kontrollierendes und kontrolliertes, zielgerichtetes Handeln eine von mehreren Formen des Handelns ist. In einem gewissen Maß scheinen psychische Prozesse, welche durch uns nicht kontrollierbar sind, in unserem Streben nach Selbstaussdruck eine zentrale Rolle zu spielen.

6. Schlussfolgerung und Ausblick

Kontrolle zu haben heißt, Ziele erreichen zu können, seine Lebensbedingungen im Griff zu haben, Freiheitsgrade zu besitzen und funktionstüchtig zu sein, gelegentlich auch Macht zu haben und sich überlegen zu fühlen. Kontrolle ermöglicht persönliches Verdienst, impliziert aber auch Verantwortung. In wesentlichen Bereichen der Kontrolle zu entbehren, macht hilflos und kann zu Depression führen.

Kontrolle wäre nicht ein so prominentes Konzept geworden, wenn sie selbstverständlich wäre. Es ist zwar selbstverständlich, dass alle Menschen zu ihrem Wohl in gewissen Bereichen ein gewisses Maß an Kontrolle haben sollten, aber es ist nicht selbstverständlich, dass sie die Kontrolle haben. Das macht die Probleme der Kontrollierenden mit der Kontrolle aus. Darum verdienen Phänomene und Prozesse wie Kontrollillusion, sekundäre Kontrolle und indirekte Kontrolle Aufmerksamkeit.

Aber auch das Denken der Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler über Kontrolle selbst muss weiter differenziert und erweitert werden. Die bisherigen Differenzierungsversuche haben gewisse Probleme gelöst, andere aber noch vertieft resp. erst aufgedeckt. Das Bild des rationalen, zielgerichtet handelnden Menschen bedarf der Ergänzung um eine passiv-rezeptive Dimension. Dann, wenn unsere Kontrollbemühungen scheitern, sehen wir uns mit etwas konfrontiert, über das wir keine Verfügungsmacht haben – uns widerfahren Ereignisse, die von uns vielleicht große Anpassungen und die Auseinandersetzung mit existenziellen Fragen erfordern.

Auch wenn Kontrolle vorhanden ist, ist sie nicht in jedem Fall eindeutig positiv zu bewerten. Sie kann Erfahrungen im Weg stehen, dass ein Verlust von Kontrolle unvorhergesehene, positive Entwicklungen anstößt. Gerade die schöpferischen Ausdrucksformen des Menschen, in denen er zwar gestaltend, aber nicht im üblichen Sinn zielstrebig auf die Welt einwirkt, beruhen auf einem komplexen Zusammenspiel von Kontrolle und spontanen, unkontrollierbaren Prozessen.

Sowohl Kontrolle als auch Unkontrollierbarkeit stellen elementare Erfahrungen im Leben dar. Es scheint da ein Bedarf an psychologischen Konzepten zu bestehen, die über die Dichotomie von Kontrolle und Widerfahren hinaus-

weisen und welche diese beiden Pole in einem übergeordneten Rahmen integrieren. Zu klären wäre etwa die Frage, wie mit dieser Spannung umgegangen werden kann und welche psychologische Bedeutung sie allenfalls hat.

Vielleicht könnte man eine Dialektik von Kontrolle und Widerfahen formulieren, etwa analog zum sozialpsychologischen Bedürfnispaar Selbstdurchsetzung und soziale Anerkennung. Benjamin (1988) sprach hier von einem Paradoxon der Anerkennung: Einerseits sehen wir uns als absolutes, selbstständiges Wesen, welches durch sein Tun das Gegenüber beeinflussen will, andererseits aber wollen wir genau von diesem Gegenüber anerkannt werden. Dies setzt voraus, dass sich dieses Gegenüber unserem Einfluss widersetzt, weil wir es nur dann als reales Gegenüber anerkennen können.

Auch in Bezug auf die Umwelt im Allgemeinen könnten wir daraus ableiten, dass wir vermutlich darauf angewiesen sind, dass sie sich unserer Kontrolle manchmal widersetzt oder ganz entzieht. Erst diese Erfahrung lässt uns die Welt als eine reale, eigenständige Welt erfahren, welche größer ist als unser Selbst und die der Kontrolle, die wir teilweise haben, erst ihre Bedeutung gibt. In einer solchen, umfassenderen Betrachtungsweise stellt Kontrollverlust nicht ein Scheitern dar. Vielmehr ist Kontrollverlust ein unvermeidlicher und wichtiger Teil der menschlichen Erfahrung. Erst im Wechselspiel von Kontrolle und Widerfahnis erfahren wir wirklich, wer wir sind – als Menschen, die aktiv an einer Welt teilhaben und zugleich durch diese geformt und verändert werden. Für die Psychologie öffnet sich hier ein weites Feld für präzisere, operationalisierbare Konzepte, welche dieses subtile Gleichgewicht beschreiben.

Literatur

- Abramson, L.Y./Seligman, M.E.P./Teasdale, J.D. (1978): Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. In: *Journal of Abnormal Psychology* 87, S. 49–74.
- Alloy, L.B./Abramson, L.Y. (1979): Judgment of contingency in depressed and nondepressed students: sadder or wiser? In: *Journal of Experimental Psychology: General* 108, S. 441–485.
- Alloy, L.B./Abramson, L.Y. (1988): Depressive realism: Four theoretical perspectives. In: L.B. Alloy (Ed.): *Cognitive processes in depression: Treatment, research and theory*. New York: Guilford, S. 223–265.
- Band, E.B./Weisz, J.R. (1988): How to feel better when it feels bad: Children's perspectives on coping with everyday stress. In: *Developmental Psychology* 24, S. 247–269.
- Bandura, A. (1977): Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. In: *Psychological Review* 84, S. 191–215.
- Bandura, A. (1997): *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: an agentic perspective. In: *Annual Review of Psychology* 52, S. 1–26.

- Bandura, A./Adams, N.E./Beyer, J. (1977): Cognitive processes mediating behavioral change. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 35, S. 125–139.
- Benjamin, J. (1993): *Die Fesseln der Liebe*. Frankfurt/M.: Fischer Taschenbuch.
- Brandtstädter, J./Renner, G. (1990): Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explanation and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. In: *Psychology and Aging* 5, S. 58–67.
- Brandtstädter, J./Renner, G. (1992): Coping with discrepancies between aspirations and achievements in adult development: A dual-process model. In: L. Montada/S.H. Filipp/M.J. Lerner (Eds.): *Life crises and experiences of loss in adulthood*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, S. 301–319.
- Brown, P.C./Smith, T.W. (1992): Social influence, marriage, and the heart: Cardiovascular consequences of interpersonal control in husbands and wives. In: *Health Psychology* 11(2), S. 88–96.
- Burger, J.M. (1989): Negative reactions to increases in perceived personal control. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 56, S. 246–256.
- Carver, C.S./Lawrence, J.W./Scheier, M.F. (1996): A control-process perspective on the origins of affect. In: L.L. Martin/A. Tesser (Eds.): *Striving and feeling: Interactions among goals, affect, and regulation*. Mahwah, NJ: Erlbaum, S. 11–52.
- Colvin, C.R./Block, J. (1994): Do positive illusions foster mental health? An examination of the Taylor and Brown formulation. In: *Psychological Bulletin* 116, S. 3–20.
- Csikszentmihalyi, M. (1992): *Flow. Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Dalai Lama (2001): *Der Pfad des Glücks*. Freiburg i.B.: Herder Spektrum.
- Diener, E. (1984): Subjective well-being. In: *Psychological Bulletin* 95, S. 542–575.
- Diener, E./Suh, E.M./Lucas, R.E./Smith H.L. (1999): Subjective well-being: Three decades of progress. In: *Psychological Bulletin* 125, S. 276–302.
- Dubois, N. (1985): Une échelle française de ‚locus of control‘. In: *Revue de Psychologie Appliquée* 35, S. 215–233.
- Duncker, K. (1935): *Zur Psychologie des produktiven Denkens*. Berlin: Springer (Nachdruck 1974).
- Eimer, M. (1987): *Konzepte von Kausalität*. Bern: Huber.
- Epiktet (1984): *Handbüchlein der Moral und Unterredungen*. Stuttgart: Kröner.
- Erikson, E.H. (1968): *Identity. Youth and crisis*. New York: Norton (dt. *Jugend und Krise*. Weinheim: Klett-Cotta, 1981).
- Erikson, E.H. (1982): *The life cycle completed. A review*. New York: Norton (dt. *Der vollständige Lebenszyklus*. Frankfurt a. Main: Suhrkamp, 1988).
- Essau, C.A. (1992): *Primary-secondary control and coping*. Regensburg: Roderer.
- Flammer, A. (1990): *Erfahrungen der eigenen Wirksamkeit*. Bern: Huber.
- Flammer, A. (1995a): Developmental analysis of control beliefs. In: A. Bandura (Ed.): *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press, S. 69–113.
- Flammer, A. (1995b): Possum, ergo sum – Nequeo, ergo sum qui sum. In: A. Oosterwegel/R. Wicklund (Eds.): *The Self in European and North-American Culture: Development and Processes*. Amsterdam: Kluwer, S. 333–349.
- Flammer, A. (1996a): *Entwicklungstheorien*, 2. Auflage. Bern: Huber.
- Flammer, A. (1996b): Das kompetente Selbst und seine Entwicklung. *Vierteljahresschrift für Heilpädagogik und ihre Nachbarwissenschaften* 65, S. 266–279.
- Flammer, A./Scheuber-Sahli, E. (1995): Selective recall as intervention to modify control-beliefs in an achievement setting. In: *Swiss Journal of Psychology* 54, S. 50–56.

- Flammer, A./Grob, A./Lüthi, R. (1987a): Einfluss und Partizipation. In: Schweizerische Zeitschrift für Psychologie 46, S. 237–249.
- Flammer, A./Grob, A./Lüthi, R. (1987b): Kontrollattributionen bei Jugendlichen. Forschungsbericht 1987-4 des Psychologischen Instituts der Universität Bern.
- Flammer, A./Grob, A./Lüthi, R. (1989): Swiss adolescents' attribution of control. In: J.P. Forgas/M.J. Innes (Eds.): Recent advances in social psychology. Amsterdam: Elsevier, S. 81–94.
- Flammer, A./Grob, A./Lüthi, R. (1994): Bernese Questionnaire on Adolescents' Perception of Control (BAC). Research Report 1994-1. Department of Psychology of the University of Berne, Switzerland.
- Flammer, A./Grob, A./Lüthi, R./Kaiser, F. G. (1989): Kontrollattributionen und Wohlbefinden von Schweizer Jugendlichen II. Forschungsbericht Nr. 1989-4. Universität Bern: Psychologisches Institut.
- Flammer, A./Ito, T./Lüthi, R./Plaschy, N./Reber, R./Sugimine, H./Zurbruggen, L. (1995): Coping with control-failure in an individual-centered and in a group-centered culture. In: Swiss Journal of Psychology 54, S. 277–288.
- Flammer, A./Neuenschwander, M.P./Grob, A. (1995): Sekundäre Kontrolle. Ein Vergleich mit verwandten Konzepten. Forschungsbericht 1995-1. Universität Bern: Institut für Psychologie.
- Flammer, A./Züblin, C./Grob, A. (1988): Sekundäre Kontrolle bei Jugendlichen. In: Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie 20, S. 239–262.
- Försterling, F. (1986): Attributionstheorie in der Klinischen Psychologie. München: Psychologie Verlags-Union.
- Frei, S. (1996): Kontrolle und Gesundheit bei Lehrlingen. Lizentiatsarbeit. Universität Bern: Kinder- und Jugendpsychologie.
- Frese, M. (1992): A plea for realistic pessimism: On objective reality, coping with stress, and psychological dysfunction. In: L. Montada/S.-H. Filipp/M. J. Lerner (Eds.): Life crises and experiences of loss in adulthood. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, S. 81–94.
- Freund, A.M./Li, K.Z.H./Baltes, P.B. (1999): Successful development and aging: The role of selection, optimization, and compensation. In: J. Brandtstaedter/R.M. Lerner (Hrsg.): Action & Self-development: Theory and Research through the Life Span. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, S. 401–434.
- Gould, S.J. (1999): A critique of Heckhausen and Schulz's (1995) life-span theory of control from a cross-cultural perspective. In: Psychological Review 106, S. 597–604.
- Grob, A./Little, T.D./Wanner, B./Wearing, A.J./Euronet (1996): Adolescents' well-being and perceived control across 14 sociocultural contexts. In: Journal of Personality and Social Psychology 71, S. 785–795.
- Grob, A./Flammer, A./Neuenschwander, M. (1992): Kontrollattributionen und Wohlbefinden von Schweizer Jugendlichen III. Forschungsbericht Nr. 1992-4. Universität Bern: Institut für Psychologie.
- Grob, A./Flammer, A./Kaiser, F. G./Lüthi, R. (1989): Wohlbefinden und Kontrolle bei jugendlichen Delinquenten und Nicht-Delinquenten. In: Schweizerische Zeitschrift für Psychologie 48, S. 75–85.
- Heckhausen, J./Schulz, R. (1993): Optimizing by selection and compensation: Balancing primary and secondary control in life-span development. In: International Journal of Behavioral Development 16, S. 287–303.
- Heckhausen, J./Schulz, R. (1995): A life-span theory of control. In: Psychological Review 102, S. 284–304.

- Heckhausen, J./Schulz, R. (1999): The primacy of primary control is a human universal: A reply to Gould's (1999) critique of the life-span theory of control. In: *Psychological Review* 106, S. 605–609.
- Herzog, W. (1984): *Modell und Theorie in der Psychologie*. Göttingen: Hogrefe.
- Hohman, P.M. (1988): *Kontrolle und Zufriedenheit in Beziehungen*. München: Profil.
- Janoff-Bulman, R./Wortman, C.B. (1977): Attributions of blame and coping in the 'real world': Severe accident victims react to their lot. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 35, S. 351–363.
- Kasser, T./Ryan, R.M. (1996): Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. In: *Personality and Social Psychology Bulletin* 22, S. 280–287.
- Krampen, G. (1981): *IPC-Fragebogen zu Kontrollüberzeugungen*. Göttingen: Hogrefe.
- Krampen, G. (1987): *Handlungstheoretische Persönlichkeitspsychologie*. Göttingen: Hogrefe.
- Krampen, G. (1991): *Fragebogen zu Kompetenz- und Kontrollüberzeugungen (FKK)*. Göttingen: Hogrefe.
- Krampen, G. (Hrsg.) (1989): *Diagnostik von Attributionen und Kontrollüberzeugungen*. Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl, J. (1983): *Motivation, Konflikt und Handlungskontrolle*. Berlin: Springer.
- Langer, E.J. (1975): The illusion of control. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 32, S. 311–328.
- Langer, E.J. (1983): *The psychology of control*. London: Sage.
- Langer, E.J./Rodin, J. (1976): The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 34, S. 191–198.
- Lazarus, R.S./Folkman, S. (1984): Coping and adaptation. In: W.D. Gentry (Ed.): *Handbook of behavioral medicine*. New York: Guilford Press, S. 282–325.
- Lefcourt, H.M. (1976): *Locus of control*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Levenson, H. (1981): Differentiating among internality, powerful others, and chance. In: H. M. Lefcourt (Ed.): *Research within the locus of control construct*, vol. 1. New York: Academic Press, S. 15–63.
- Lüthi, R./Grob, A./Flammer, A. (1989): Differenzierte Erfassung bereichsspezifischer Kontrollmeinungen bei Jugendlichen. In: G. Krampen (Hrsg.): *Diagnostik von Attributionen und Kontrollüberzeugungen*. Göttingen: Hogrefe, S. 134–145.
- Lüthi, R. (1990): *Der Einfluss von Erfahrungen und Erinnerungen auf den Aufbau und die Veränderung von Selbstkognitionen*. Dissertation. Universität Bern.
- Marsiske, M./Lang, F.R./Baltes, P.B./Baltes, M.M. (1995): Selective optimization with compensation: Life-span perspectives on successful human development. In: R.A. Dixon/L. Bäckman (Eds.): *Compensating for psychological deficits and declines: Managing losses and promoting gains*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, S. 35–79.
- Meyer, W.U./Engler, U./Mittag, W. (1982): Auswirkungen von Tadel auf die Beurteilung des eigenen Leistungsstandes und auf das Interesse an Aufgaben. In: *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie* 14, S. 263–276.
- Michotte, A. (1961): Die Theorie der phänomenalen Kausalität – neue Perspektiven. In: O. Heller/W. Lohr/A. Michotte (Hrsg.): *Gesammelte Werke*. Bern: Huber, 1982, S. 43–106.
- Michotte, A. (1963): *The perception of causality*. London: Methuen.
- Nakamura, Y. (1999): *Das Selbst und seine Kontrolle im kulturellen Kontext. Eine Vergleichsstudie bei japanischen und schweizerischen Jugendlichen*. Unveröffentlichte Dissertation, Universität Bern, Bern.

- Nakamura, Y./Flammer, A. (1998): Control orientations of Japanese adolescents. In: G. Trommsdorff/W. Friedlmeier/H.-J. Kornadt (Eds.): *Japan in Transition*. Lengerich: Pabst Science Publishers, S. 173–182.
- Oesterreich, R. (1981): *Handlungsregulation und Kontrolle*. München: Urban & Schwarzenberg.
- Peng, Y. (1993): *Primary and secondary control in American and Chinese-American adults: Cross-cultural and life-span developmental perspectives*. Doctoral dissertation. Brandeis University.
- Perrez, M./Reicherts, M. (1992): *Stress, coping, and health*. Bern: Huber.
- Piontkowski, U./Ruppelt, M./Sandmann, M. (1981): Eine Normierung von Rotters I-E-Skala. In: *Diagnostica* 27, S. 313–323.
- Reed, G.M./Kemeny, M.E./Taylor, S.E./Wang, H.J./Visscher, B.R. (1994): Realistic acceptance as a predictor of decreased survival time in gay men with AIDS. In: *Health Psychology* 13, S. 299–307.
- Rodin, J. (1986): Health, control, and aging. In: M.M. Baltes/P.B. Baltes (Eds.): *The psychology of control and aging*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, S. 139–165.
- Rothbaum, F.M./Weisz, J.R./Snyder, S.S. (1982): Changing the world and changing the self: a two-process model of perceived control. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 42, S. 5–37.
- Rotter, J.B. (1954): *Social learning and clinical psychology*. Englewood-Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Schwarzer, R. (1993): *Measurement of perceived self-efficacy*. Forschungsbericht der Freien Universität Berlin.
- Schwarzer, R./Bässler, J./Kwiatk, P./Schröder, K. (1997): The assessment of optimistic self-beliefs: comparison of the German, Spanish, and Chinese versions of the general self-efficacy scale. In: *Applied Psychology: An International Review* 46, S. 69–88.
- Seeman, T.E. (1991): Personal control and coronary artery disease: How generalized expectancies about control may influence disease risk. In: *Journal of Psychosomatic Research* 35, S. 661–669.
- Seligman, M.E.P. (1975): *Helplessness. On depression, development and death*. San Francisco: Freeman (dt. *Erlernte Hilflosigkeit*. München: Urban & Schwarzenberg, 1983).
- Semmer, N. (1990): Stress und Kontrollverlust. In: F. Frei/I. Udrys (Hrsg.): *Das Bild der Arbeit*. Bern: Huber, S. 190–207.
- Shapiro, D.H./Schwartz, C.E./Astin, J.A. (1996): Controlling ourselves, controlling our world. In: *American Psychologist* 51, S. 1213–1230.
- Shapiro, D.H./Shapiro, J. (1992): Relationship and spirituality: The role of control. In: *Journal of Couples Therapy* 3, S. 77–96.
- Skinner, E.A. (1990): What causes success and failure in school and friendship? Developmental differentiation of children's beliefs across middle childhood. In: *International Journal of Behavioral Development* 13, S. 157–176.
- Skinner, E.A. (1995): *Perceived control, motivation, and coping*. London: Sage.
- Skinner, E.A./Chapman, M./Baltes, P.B. (1988): Control, means-ends, and agency beliefs: A new conceptualization and its measurement during childhood. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 54, S. 117–133.
- Stipek, D./MacIver, D. (1989): Developmental change in children's assessment of intellectual competence. In: *Child Development* 60, S. 521–538.
- Straub, J. (1999): *Handlung, Interpretation, Kritik. Grundzüge einer textwissenschaftlichen Handlungs- und Kulturpsychologie*. Berlin: de Gruyter.

- Taylor, S.E. (1983): Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. In: *American Psychologist* 38, S. 1161–1173.
- Taylor, S.E./Brown, J.D. (1988): Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. In: *Psychological Bulletin* 103, S. 193–210.
- Teasdale, J.D. (1978): Effects of real and recalled success on learned helplessness and depression. In: *Journal of Abnormal Psychology* 87, S. 155–164.
- Tedeschi, R.G./Calhoun, L.G. (1996): The posttraumatic growth inventory: measuring the positive legacy of trauma. In: *Journal of Traumatic Stress* 9, S. 455–471.
- Tedeschi, R.G./Park, C.L./Calhoun, L.G. (1998): Posttraumatic growth: Conceptual issues. In: R.G. Tedeschi/C.L. Park/L.G. Calhoun (Eds.): *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, S. 1–22.
- Trommsdorff, G. (1989): Sozialisation und Werthaltungen im Kulturvergleich. In: G. Trommsdorff (Hrsg.): *Sozialisation im Kulturvergleich*. Stuttgart: Enke, S. 97–121.
- Von Cranach, M. (1994): Die Unterscheidung von Handlungstypen. Ein Vorschlag zur Weiterentwicklung der Handlungspsychologie. In: Bergmann, B./Richter, P. (Hrsg.): *Die Handlungsregulationstheorie – Von der Praxis einer Theorie*. Göttingen: Hogrefe, S. 69–88.
- Von Cranach, M./Kalbermatten, U./Indermühle, K./Gugler, B. (1980): *Zielgerichtetes Handeln*. Bern: Huber.
- Weisz, J.R. (1996): Is control a universal or a culture-specific concept? Contribution to the Bi-annual Meetings of the European Association for Research on Adolescence, Liège, Belgium.
- Weisz, J.R./Rothbaum, F.M./Blackburn, T.C. (1984): Standing out and standing in: The psychology of control in America and Japan. In: *American Psychologist* 39, S. 955–969.
- Wiebe, D.J. (1991): Hardiness and stress moderation: A test of proposed mechanisms. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 60, S. 89–99.
- Wortman, C.B./Brehm, J.W. (1975): Responses to uncontrollable outcome. In: L. Berkowitz (Ed.): *Advances in experimental social psychology*, vol. 8.. New York: Academic Press, S. 277–336.

Anschriften der Autoren:

Prof. Dr. *August Flammer*, Institut für Psychologie, Universität Bern, Muesmattstr. 45, CH-3012 Bern, Tel. +41 31 6314722, Fax +41 31 6314011, E-Mail: august.flammer@psy.unibe.ch

Yuka Nakamura, Institut für Psychologie, Universität Bern, Muesmattstr. 45, CH-3012 Bern, Tel. +41 31 6314725, Fax +41 31 6314011, E-Mail yuka.nakamura@psy.unibe.ch